# Ansia e stress Post-pandemia da Covid

Dr. Barbara Funaro
Spazioorbita
Viale Premuda 10
20129 Milano
3355201126

## Il disturbo da stress post-traumatico

Il disturbo da stress post-traumatico è un disturbo psicologico riconosciuto e che affligge sempre più persone nel mondo moderno.
Tradizionalmente questo disturbo veniva diagnosticato, come è logico che sia, a soggetti che fuoriuscivano da esperienze particolarmente traumatiche o stressanti.

Il caso più esemplare è ovviamente quello dei reduci di guerra, tanto i soldati quanto i civili che si vedevano coinvolti in un campo di battaglia accumulavano una quantità di traumi e di stress psichico tali da condizionare in modo irreversibile il loro reinserimento nella vita civile.

Studi di Antropologia della salute hanno però dimostrato un fatto sorprendente, il che ci sarà particolarmente utile per cercare di delineare un quadro della situazione post-pandemia in Italia.
È stato infatti rilevato che non soltanto i soggetti diretti di un evento traumatico, ma anche i soggetti indiretti possono presentare sintomi equivalenti a quelli della sindrome da stress post-traumatico (Cozzi, 2013).

Ciò si è rivelato particolarmente evidente nel caso dell'11 Settembre, in cui psicologi ed antropologi hanno rilevato che numerosi soggetti che avevano semplicemente assistito alla vicenda in televisione, oppure a distanza, avevano iniziato ad accusare condizioni di ansia stress tali da essere equiparati a quelli vissuti da chi era stato vittima in prima persona, o aveva avuto l'esperienza di un amico o un parente coinvolto nel disastro.

Ciò inizialmente suscitò sconcerto, dal momento che non si voleva riconoscere ai "soggetti indiretti" la stessa tutela di chi aveva vissuto il disastro in prima persona. Tuttavia è stato dimostrato che un evento di tale portata, in grado di coinvolgere emotivamente un'intera nazione e smuovere gli animi, può configurarsi come una sorta di "trauma collettivo". La naturale empatia umana rivolta ai propri simili, tantopiù se percepiti socialmente come "prossimi", porta a questo genere di reazioni e di immedesimazione.

# Disagio Psicologico

Più volte, da quando la grave situazione pandemica ha avuto inizio, si paragona nei mass media la lotta al virus ad una vera e propria guerra. Studi economici hanno portato alla luce che la crisi economica scaturita dalla pandemia ha portato la maggior parte della popolazione a vivere condizioni di precarietà analoghi a quelli di una guerra. È stato inoltre rilevato un aumento delle diseguaglianze che ha portato allo sviluppo di sintomi da stress ed ansia sociale (Di Crosta et al., 2020). Tutto ciò non può che tradursi anche in evidenti conseguenze sul piano dell disagio psicologico.

La battaglia che stiamo affrontando è percepita da molti come una vera e propria guerra, e la prolungata condizione di precarietà ed instabilità percepita ha portato molti, anche se non direttamente coinvolti (nel senso che non hanno avuto esperienza in prima persona della malattia), a sviluppare proprio i sindromi da stress post-traumatico.

La situazione dunque coinvolge tutti, è la "comunità" umana che si stringe attorno ad una generale e diffusa paura e senso di instabilità, ormai priva di certezze e costantemente vessata da clausure forzate, con conseguenti ed ulteriori aggravi sul piano della stabilità mentale che non facilitano.

Tutto ciò non è ipotesi, ma già realtà: gli studiosi hanno infatti rilevato nella popolazione italiana, da quando affrontiamo la situazione pandemica, un incremento dei sintomi da stress post-traumatico (Forte et al., 2020).

## Panorama globale di post-pandemia da Covid

Il problema, ovviamente, non riguarda solo l'Italia. La stessa popolazione cinese ha accusato gli stessi sintomi dopo solo un mese di quarantena (Tang et al., 2020) il che ci

fa presumere che il disastro, sul piano psicologico e sociologico, fosse tutt'altro che imprevedibile.
Ovviamente i problemi non si fermano qui: depressione, ansia e altri sintomi psichiatrici hanno avuto un incremento considerevole nel corso della pandemia (Liu et al., 2020).

Naturalmente, tutto ciò era perfettamente prevedibile, e la condizione è un unicum nel panorama globale. Mai, nella storia nota dell'umanità, ci siamo trovati ad affrontare una pandemia mondiale. A fronte delle numerose epidemie, ovviamente riportate nelle memorie dell'umanità, questo è il primo caso di epidemia generalizzata (appunto: *pandemia*). Vista la condizione eccezionale è pertanto perfettamente normale vivere questa situazione. Ciò che non possiamo permetterci adesso è di arrivare impreparati all'imminente (si spera) fase di riapertura.
Come affrontare infatti un mondo da stress post-traumatico che, dopo aver vissuto mesi e mesi di terrore, si prepara a tornare alla "normalità"? Potrà mai esserci una nuova normalità?

**Il supporto psicologico**

Ciò che dobbiamo tenere da conto il più possibile è ovviamente il supporto psicologico. Il mondo post-covid sarà un mondo da stress post-traumatico, pertanto la normalità potrà essere garantita solo a fronte di una condivisa tutela sociale. Ognuno dovrà fare la sua parte: gli psichiatri e psicologi-psicoterapeuti per il supporto individuale e gli scienziati sociali (antropologi e sociologi) per il monitoraggio della situazione generalizzata e prevenzione della salute.

Quella dell'ansia post-covid (stress post-traumatico causato dalla situazione pandemica) è una vera e propria pandemia dentro la pandemia: una pandemia psicologica implicata dalle conseguenze della pandemia virale. Studi di antropologia sociale e di global health hanno già avanzato l'inquietante rischio che questa pandemia psicologica si dimostrerà ben più duratura di quella virale, continuando a prolungarsi anche dopo la fine del lockdown.

L'aspetto problematico più prevedibile di un auspicabile ritorno alla "normalità" è ovviamente quello che riguarda le "ferite", non ancora cicatrizzate, che ognuno di noi porta con sé. Questa problematica inizia già a delinearsi negli studi psicologici come "paura del rientro". Dopo mesi di vera e propria riprogrammazione sociale allo scopo di prevenire i contatti potenzialmente contagiosi, sarà infatti difficilissimo riuscire a

rimuovere quegli elementi di allerta che ormai abbiamo automatizzato. La paura del contatto-contagio proseguirà verosimilmente anche dopo le riaperture.

**Conclusione**

La situazione pandemica ha promosso una società del sospetto e della paura. L'altro è diventato un "nemico" in quanto possibile "untore", il che ha comportato in molti lo sviluppo di disturbi di socialità e difficoltà relazionali. L'essere umano, in quanto animale sociale, non può però vivere serenamente se privato del suo bisogno essenziale di interazione e scambio emotivo. Pertanto, a fronte della prevedibile ansia sociale che attenderà tutti noi alla riapertura, è necessario un lavoro di supporto psicologico e sociale per recuperare la dimensione dello *scambio* e dell'interazione che abbiamo perso.

Nel rispetto ovviamente delle norme vigenti è necessario combattere affinché non si perda la possibilità di un rapporto diretto tra gli individui, a tutela del loro stesso equilibrio mentale. Per coloro che saranno dunque "bloccati" dall'ansia sociale o da prevedibili prodromi di disturbi antisociali della personalità scaturiti dallo stress post-pandemico, è necessario un supporto psicologico al fine di risolvere questi sintomi in un ritorno sereno alla socialità.

Dopo mesi di chiusura in casa si è sviluppata una vera e propria simbiosi con l'ambiente domestico. La "sindrome della capanna", come viene chiamata da alcuni, è un vero e proprio ritorno al primordiale bisogno di protezione e tutela offerto in questo caso, simbolicamente, dalle mura domestiche. Mentre il mondo esterno continua ad essere percepito come ostile ed avverso, gli italiani rischiano di non trovare le forze per tornare ad una vita serena e normale. La situazione di forzata chiusura ha come conseguenza quella di una indotta sindrome da disturbo antisociale.

Il messaggio che è necessario far passare con questo articolo non è dunque quello di semplice attestazione del terrore che si vive, ma bensì un messaggio di speranza: non sei solo. Se sei anche tu tra i tanti italiani che vivono con ansia e profondo turbamento la situazione che ci si prospetta alla riapertura, devi sapere che nulla è irreparabile, e che l'indispensabile dimensione di socialità che ti è stata sottratta da questa pandemia può essere recuperata.

Il supporto psicologico è stato in parte sottovalutato nel corso di questa pandemia, ma è giunto il momento che i terapeuti dimostrino l'importanza del loro ruolo.

Se anche tu presenti i sintomi da stress post-pandemico non esitare a rivolgerti a Dott.ssa Barbara Funaro che possa fornirti in un percorso psicologico il supporto necessario per venirne fuori.

